

Его Божественная Милость
А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада
ачарья-основатель Международного общества сознания Крмиды

Совершенство йоги



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST

Совершенство йоги

**Книги Его Божественной Милости
А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады**

Опубликованные на русском языке:

Бхагавад-гита как она есть
Шримад-Бхагаватам, песни 1–10
Шри Чайтанья-чаритамрита, Ади- и Мадхья-лила
Кришна
Учение Шри Чайтанья
Нектар преданности
Нектар наставлений
Шри Ишопанишад
Свет бхагаваты
Легкое путешествие на другие планеты
Учение Господа Капилы
Молитвы царицы Кунти
Послание Бога
Наука самоосознания
Совершенство йоги
По ту сторону рождения и смерти
На пути к Кришне
Раджа-видья — царь знания
Бесценный дар
Сознание Кришны — высшая система йоги
Совершенные вопросы, совершенные ответы
Жизнь происходит из жизни
Путь к совершенству
Путешествие вглубь себя
Еще один шанс
В поисках просветления

Издательство «Бхактиведанта Бук Траст» было основано
Шри Шримад А. Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой
для публикации книг по ведической философии и культуре.
В настоящее время эти книги переведены на 80 языков.

Его Божественная Милость
А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада
ачарья-основатель Международного общества сознания Кришны

Совершенство йоги



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST

The Perfection of Yoga (Russian)

Поделиться своими впечатлениями, высказать пожелания,
задать вопросы, а также заказать другие книги издательства
«Бхактиведанта Бук Траст» Вы можете по адресу:

125284, Москва, а/я 17

www.krishna.ru

Copyright © 1993 The Bhaktivedanta Book Trust

www.krishna.com

www.bbt.info

ISBN 978-5-902284-65-9

1

Йога, отвергнутая Арджуной

На Западе, особенно в нынешний век, широко известны многие системы *йоги*, однако, по сути дела, ни одна из них не дает ясного представления о том, как достичь совершенства. В «Бхагавад-гите» же Шри Кришна, Верховная Личность Бога, учит Арджуну именно тому, как достичь совершенства *йоги*. Если мы действительно хотим достичь совершенства *йоги*, то должны обратиться к «Бхагавад-гите», которая содержит авторитетные наставления Верховной Личности Бога.

Следует особо отметить, что о совершенстве *йоги* было поведано на поле битвы. Кришна рассказал о нем воину Арджуне, которому вскоре предстояло принять участие в братоубийственной войне. Охваченный жалостью к своим близким, Арджуна думал: «Чего ради я должен сражаться с родственниками?» Его нежелание сражаться было вызвано иллюзией, и, чтобы рассеять ее, Шри Кришна поведал Арджуне «Бхагавад-гиту». Трудно даже представить себе, за какое короткое время была рассказана «Бхагавад-гита». Воины выстроились по обеим сторонам поля боя, ожидая сражения, до начала которого оставалось немногим более часа. В течение этого часа Шри Кришна и рассказал своему другу Арджуне «Бхагавад-гиту», объяснив ему, в чем заключается совершенство всех систем *йоги*. В конце этого великого диалога Арджуна отбросил свои сомнения и решительно вступил в бой.

В ходе этой беседы Арджуна узнал, что для занятий медитационной *йогой* следует удалиться в уединенное место,

Совершенство йоги

сесть, выпрямив корпус, и, не отвлекаясь ни на что другое, сосредоточить взгляд на кончике носа. Выслушав это описание, он сказал:

*йо 'йам йогас твайй проктах
сāmйена мадхусӯдана
этасйāхам на паййāми
чайчалатвāt стхитим стхирām*

«О Мадхусудана, мне кажется, что никто не в силах заниматься *йогой*, которую Ты сейчас описал, ибо ум человека беспокоен и неустойчив» (Б.-г., 6.33). Это очень важный момент. Следует всегда помнить, что мы находимся в материальном мире, где наш ум постоянно пребывает в беспокойстве. Наше существование в материальном мире никак не назовешь безмятежным. Тем не менее нам всегда кажется, что, изменив каким-либо образом свою жизнь, мы избавимся от беспокойств и наступит момент, когда все наши тревоги и волнения рассеются. Однако природа материального мира такова, что мы не в силах избавиться от волнений и беспокойств. Таким образом, мы находимся в весьма затруднительном положении: мы вновь и вновь пытаемся решить свои проблемы, но этот мир устроен так, что, несмотря на все наши старания, эти проблемы остаются неразрешенными.

Чуждый лицемерия, Арджуна честно признался Кришне, что система *йоги*, которую описал Господь, для него неприемлема. Примечательно, что в приведенном выше стихе Арджуна называет Кришну Мадхусуданой. Это имя означает «убийца демона Мадху». Следует отметить, что у Бога бесчисленное множество имен, которые часто даются Ему в соответствии с Его деяниями. Именам Господа нет числа, как нет числа и Его деяниям. Даже мы, крохотные частицы Бога, не в состоянии вспомнить всего, чем занимались на протяжении жизни, с детства и до настоящего времени. Вечный Господь безграничен, и, поскольку Его деяниям нет числа, Он имеет бесчисленное множество имен, главным из которых является имя Кришна. Почему же тогда Арджуна, вместо того чтобы, как подобает

Йога, отвергнутая Арджуной

другу, назвать Господа Кришной, называет Его Мадхусуданой? Дело в том, что Арджуна сравнивает ум с великим демоном, подобным демону Мадху. Только если Кришне удастся убить демона по имени «Ум», Арджуна сможет достичь совершенства *йоги*. «Мой ум гораздо сильнее демона Мадху, — говорит Арджуна, — но если Ты одолеешь его, я смогу практиковать этот вид *йоги*». Даже такая великая личность, как Арджуна, признает, что его ум пребывает в постоянном беспокойстве:

*чайчалам хи манах кришна
прамѣтхи балавад дрдхам
тасйѣхам ниграхам манйе
вѣйор ива су-душкарам*

«Ум беспокоен, неистов, упрям и очень силен, о Кришна, и мне кажется, легче остановить ветер, нежели обуздать ум» (Б.-г., 6.34).

Фактически, ум руководит каждым нашим поступком, указывая нам, куда идти и что делать. Поэтому смысл занятий *йогой* заключается в том, чтобы обуздать беспокойный ум. В процессе медитации *йог* подчиняет ум своей власти, сосредоточивая его на Сверхдуше, и так достигает цели *йоги*. Однако Арджуна говорит, что обуздать ум труднее, чем остановить ветер. Представьте себе человека, который, раскинув руки, пытается остановить ураган. Означает ли это, что Арджуна просто не обладал качествами, необходимыми для того, чтобы овладеть своим умом? На самом деле мы не способны даже представить себе, какими замечательными качествами обладал Арджуна. Он был близким другом Верховной Личности Бога, а это — очень высокое положение, достичь которого может только человек, наделенный поистине выдающимися качествами. К тому же Арджуна был прославленным воином и правителем. Он обладал таким сильным умом, что сумел постигнуть «Бхагавад-гиту» всего за один час, тогда как в наше время великие ученые не могут сделать это за всю жизнь. И все же Арджуна считал себя неспособным обуздать ум. Можем ли мы после этого считать, что для нас, живущих

в век деградации, возможно то, что было не под силу Арджуне, который жил в куда более благоприятную для духовной практики эпоху? Мы не должны даже допускать мысли о том, что находимся на одном уровне с Арджуной. Мы в тысячи раз ниже его.

Более того, мы нигде не найдем упоминания о том, что Арджуна когда-либо занимался *йогой*. И все же Кришна счел его единственным человеком, способным понять смысл «Бхагавад-гиты». Чем же отличался Арджуна от всех остальных людей? Обращаясь к Арджуне, Шри Кришна говорит: «Ты — Мой преданный и Мой самый близкий друг». Тем не менее Арджуна отверг медитационную *йогу*, описанную Шри Кришной. Что же в таком случае делать нам? Должны ли мы оставить всякую надежду на то, что нам когда-нибудь удастся обуздать свой ум? Нет, ум можно обуздать — для этого нужно воспользоваться методом сознания Кришны. Следует сосредоточить ум на Кришне, ибо, постоянно размышляя о Кришне, человек достигает совершенства *йоги*.

Из беседы Шукадевы Госвами и Махараджи Парикшита, изложенной в Двенадцатой песни «Шримад-Бхагаватам», мы узнаем, что в золотой век, Сатья-югу, люди жили по сто тысяч лет. Благодаря такой продолжительности жизни высокоразвитые живые существа этой эпохи могли заниматься медитационной *йогой*. Но то, чего в Сатья-югу можно было достичь, занимаясь медитацией, в Трета-югу — совершая жертвоприношения, а в Двапара-югу — поклоняясь Господу в храме, в нынешний век, Кали-югу, можно достичь с помощью *хари-киртаны*, или повторения имен Бога. По словам авторитетов, повторение Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе в нынешний век является воплощением совершенства *йоги*.

Люди в нынешний век живут максимум восемьдесят-сто лет, однако большинству удастся дожить лишь до пятидесяти или шестидесяти лет. И даже в этой короткой жизни у них так много тревог и проблем, причиной которых являются войны, эпидемии, голод и множество других бедствий. К тому же люди этого века не отличаются большим

Йога, отвергнутая Арджуной

разумом и, как правило, неудачливы. Таковы отличительные признаки человека, живущего в Кали-югу, век деградации. Строго говоря, у нас нет никаких шансов достичь успеха в медитационной *йоге*, о которой Кришна рассказывал Арджуне. Самое большее, на что мы способны, — это изобрести некое подобие данной системы, приспособленное к нашим нуждам, и удовлетворять с его помощью свои мелочные желания и амбиции. Именно поэтому многие люди посещают платные курсы *йоги*, где их обучают различным гимнастическим и дыхательным упражнениям, и надежда на то, что они смогут на несколько лет продлить свою жизнь или получить больше удовольствия от секса, делает их счастливыми. Но мы должны понять, что все это не имеет никакого отношения к настоящей *йоге*. Сейчас практически никто не способен заниматься медитационной *йогой*. Однако в нынешний век всего, чего человек добивается, практикуя медитационную *йогу*, можно достичь с помощью *бхакти-йоги* — возвышенного метода сознания Кришны, в основе которого лежит практика *мантра-йоги* — прославление Шри Кришны через повторение *мантры* Харе Кришна. Данный метод рекомендован в ведических писаниях, и его ввел в практику такой великий авторитет, как Чайтанья Махапрабху. «Бхагавад-гита» также утверждает, что *махатмы*, великие души, постоянно поют славу Господу. Для того, чтобы заслужить право называться *махатмой* (каким его описывают Веды, «Бхагавад-гита» и великие авторитеты), необходимо обратиться к методу сознания Кришны и повторять *мантру* Харе Кришна. Но те, кто предпочитает заниматься показной медитацией, демонстрируя свое умение сидеть в позе лотоса и имитируя погружение в транс, не имеют ничего общего с *махатмами*. Следует понять, что подобные представления — лишь жалкая имитация, весьма далекая от истинного совершенства *йоги*. Никакие искусственные средства не помогут нам излечиться от болезни материализма. Мы должны воспользоваться настоящим методом лечения, который предлагает нам Сам Кришна.

2

Йога как преданное служение

Нам нередко приходится слышать о различных *йогах* и системах *йоги*, однако, как говорит Кришна в «Бхагавад-гите», истинным *йогом* является тот, кто «целиком вручил себя Мне». Кришна утверждает, что между практикой *йоги* и жизнью в отречении (*санньясой*) не существует никакой разницы.

*йам саннийасам ити прāхур
йогам там виддхи пāндава
на хй асаннийаста-санкало
йогй бхавати каи́чана*

«То, что именуют отречением, по сути дела, неотлично от *йоги*, или воссоединения со Всевышним, ибо тот, кто не отказался от желания удовлетворять свои чувства, не может стать настоящим *йогом*» (Б.-г., 6.2).

В «Бхагавад-гите» описаны три основных вида *йоги*: карма-йога, гьяна-йога и бхакти-йога. Различные системы *йоги* подобны ступеням лестницы. Кто-то может стоять на первой ступени, кто-то дошел до середины лестницы, а кто-то поднялся на самый верх. Человека, достигшего соответствующего уровня духовного развития, называют карма-йогом, гьяна-йогом и т.д. Все *йоги* служат Верховному Господу, разница между ними лишь в том, какого уровня они достигли. Таким образом, Шри Кришна хочет показать Арджуне, что отречение от мирской деятельности (*санньяса*), по сути дела, не отличается от практики

Йога как преданное служение

йоги, так как, до тех пор пока человек не избавится от желаний и стремления к удовлетворению чувств, он не сможет стать ни *йогом*, ни *санньяси*.

Для некоторых так называемых *йогов* занятия *йогой* являются средством заработать деньги, однако с истинной *йогой* это не имеет ничего общего. Все должно быть использовано для служения Господу. Кем бы ни был человек — простым тружеником, *санньяси*, *йогом* или философом, — он всегда должен действовать в сознании Кришны. Только тот, кто поглощен мыслями о служении Кришне и действует в таком сознании, может стать настоящим *санньяси* и настоящим *йогом*.

Людам, находящимся на первой ступени лестницы *йоги*, надлежит трудиться не покладая рук. Не следует думать, что, начав заниматься *йогой*, человек должен прекратить всякую деятельность. В «Бхагавад-гите» Кришна убеждает Арджуну стать *йогом*, но при этом не призывает его отказаться от участия в битве. Совсем наоборот. Но неужели, спросит кто-то, можно быть *йогом* и воином одновременно? В нашем представлении *йог* — это тот, кто сидит в позе лотоса, полузакрыв глаза, и, сосредоточив взгляд на кончике носа, медитирует в уединенном месте. Почему же тогда Кришна просит Арджуну стать *йогом* и при этом участвовать в ужасной гражданской войне? Это великая тайна «Бхагавад-гиты» — оставаясь воином, человек в то же время может стать величайшим *йогом* и подняться на высшую ступень отречения. Как этого можно достичь? С помощью сознания Кришны. Нужно просто сражаться ради Кришны, работать ради Кришны, есть ради Кришны, спать ради Кришны — одним словом, посвятить Кришне всю свою деятельность. Действуя таким образом, человек становится величайшим *йогом* и величайшим *санньяси*. В этом и заключается секрет успеха.

В шестой главе «Бхагавад-гиты» Шри Кришна рассказал Арджуне о методе медитационной *йоги*, однако Арджуна отверг его, сочтя этот метод слишком сложным. Почему же тогда Арджуна считается великим *йогом*? Зная, что Арджуна не хочет заниматься медитационной

Совершенство йоги

йогой, Кришна тем не менее провозгласил его величайшим *йогом*, поскольку «ты, Арджуна, всегда думаешь обо Мне». В памятовании о Кришне заключается суть всех систем *йоги*, будь то *хатха-йога*, *карма-йога*, *бхакти-йога* или любой другой метод, а также суть всех жертвоприношений и любой благотворительной деятельности. Любая деятельность, рекомендованная для достижения духовного самосознания, в конце концов приводит человека к сознанию Кришны, постоянному памятованию о Кришне. Истинное совершенство человеческой жизни заключается в том, чтобы всегда, при любых обстоятельствах оставаться в сознании Кришны и постоянно помнить о Кришне.

Тому, кто стоит на первой ступени *йоги*, советуется непрестанно трудиться для Кришны. Такой человек должен быть постоянно занят какой-то работой, поскольку для него опасно оставаться в бездействии даже одну минуту. Когда же, благодаря такой деятельности, человек достигнет более высокого уровня духовного развития, он сможет, даже не работая физически, постоянно размышлять о Кришне. Неофитам, однако, рекомендуется постоянно занимать свои чувства служением Кришне. Существует множество различных форм деятельности, которыми можно заниматься, служа Кришне. Поэтому цель Международного общества сознания Кришны — дать каждому, кто хочет служить Господу, возможность осуществить это желание. Тем, кто трудится в сознании Кришны, не хватает дня, чтобы управиться со своими обязанностями. В служении никогда не бывает недостатка, работать можно и днем и ночью, и, чем бы ни занимались участники движения сознания Кришны, они все делают с удовольствием. Это и есть подлинное счастье — постоянно служить Кришне и распространять сознание Кришны по всему миру. В материальном мире человек, который трудится день и ночь, быстро утомляется, однако преданный в сознании Кришны может повторять *мантру* Харе Кришна и заниматься преданным служением круглые сутки и не чувствовать при этом ни малейшей усталости. Разговоры на мирские темы быстро надоедают человеку и утомляют его, однако духовная деятельность никого не может утомить. Ду-

Йога как преданное служение

ховный уровень абсолютен. В материальном мире каждый трудится ради удовлетворения собственных чувств, тратя весь свой заработок на чувственные удовольствия. Однако истинный *йог* не стремится к чувственным удовольствиям. Он не желает ничего, кроме Кришны, и Кришна всегда находится рядом с ним.

3

Йога как процесс медитации на Кришну

В Индии есть немало святых мест, куда, следуя предписаниям «Бхагавад-гиты», устремляются *йоги*, чтобы в одиночестве заниматься медитацией. Традиционно, *йогой* занимаются в уединении, однако что касается *киртана* — *мантра-йоги*, или пения Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе, то чем больше людей участвует в *киртане*, тем он эффективней. Когда около пятисот лет назад в Индии Господь Чайтанья проводил *киртаны*, Он разбивал поющих на группы, в каждой из которых шестнадцать человек вели *киртан*, а тысячи других подпевали им. В нынешний век участие в совместном *киртане*, или прославлении Бога и пении Его имен, доступно каждому и не требует больших усилий, тогда как медитация для современного человека необычайно трудна. В «Бхагавад-гите» особо подчеркивается, что заниматься медитацией следует в уединении, в святом месте. Иными словами, человеку необходимо уйти из дому. В нынешний век, когда планета перенаселена, далеко не всегда можно найти такое уединенное место, но для занятий *бхакти-йогой* это совсем необязательно.

Система *бхакти-йоги* включает в себя девять различных видов деятельности: слушание, повторение, памятование, служение, поклонение Божествам в храме, вознесение молитв, выполнение приказов, служение Кришне в качестве Его друга и принесение Ему в жертву всего, чем мы владеем. Из всех этих видов деятельности наиболее важ-

Йога как процесс медитации на Кришну

ными считаются *шраванам киртанам* — слушание и повторение. Во время совместного *киртана мантру* Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе сначала поет один человек, остальные же слушают, а когда ведущий допевает *мантру* до конца, все хором повторяют ее, — таким образом чередуется слушание и повторение. Этим можно заниматься как дома, в кругу друзей, так и на улице, собрав большую группу людей. Некоторые пытаются достичь самоосознания, занимаясь медитацией в обществах *йоги*, которые созданы во многих крупных городах, однако необходимо понять, что подобные методы являются плодом нашей фантазии и не имеют ничего общего с методом, рекомендованным в «Бхагавад-гите».

Метод *йоги* предназначен для очищения. Что же такое очищение? Очищение — это результат осознания человеком своей истинной сущности, осознания того, что он является чистым духом, отличным от материи. Соприкасаясь с материей, мы отождествляем себя с ней и думаем: «Я есть тело». Но для того, чтобы заниматься истинной *йогой*, необходимо осознать свое изначальное положение, свое отличие от материи. Это и является целью поисков уединенного места и занятий медитацией. Добиться этого может только тот, кто правильно применяет данный метод. Однако Господь Чайтанья Махапрабху утверждает:

*харер нāма харер нāма
харер нāмаива кевалам
калау нāстй эва нāстй эва
нāстй эва гатир аниāтхā*

«В этот век вражды и раздоров [Кали-югу], нет иного пути к духовному самоосознанию, кроме повторения святых имен. Нет иного пути, нет иного пути, нет иного пути».

Среди большинства людей, по крайней мере на Западе, бытует мнение, что занятия *йогой* представляют собой медитацию на пустоту. Однако в ведических писаниях мы нигде не найдем указаний медитировать на пустоту. Напротив, Веды утверждают, что *йога* — это медитация на

Вишну, о чем говорится также в «Бхагавад-гите». Во многих обществах *йоги* людей обучают сидеть в позе лотоса и медитировать с закрытыми глазами, но стоит им закрыть глаза, как половина из них засыпает, потому что стоит человеку закрыть глаза и прекратить размышлять о чем бы то ни было, как его сразу же начинает клонить в сон. Безусловно, в «Бхагавад-гите» Кришна не дает нам подобных советов. Там сказано, что *йогу* должен сидеть, держа корпус прямо, полузакрыв глаза и устремив взгляд на кончик носа. Если же он не будет следовать этим указаниям, то во время такой медитации он просто уснет, и больше ничего. Разумеется, в некоторых случаях медитация может продолжаться и во сне, однако это не имеет отношения к методу *йоги*, рекомендованному в «Бхагавад-гите». Поэтому, для того чтобы не заснуть, Кришна советует *йогу* направить взгляд на кончик носа. К тому же *йогу* должен всегда сохранять спокойствие ума. Если человек занят активной деятельностью или его ум возбужден, он не сможет сосредоточиться. Кроме того, *йогу*, занимающемуся медитацией, нужно забыть о страхе; для того, кто стал на путь духовной жизни, понятие страха не должно больше существовать. *Йогу* должен также соблюдать обет *брахмачарьи*, полного воздержания от половой жизни. И наконец, *йогу* необходимо освободиться от всех желаний. Избавившись от желаний и правильно применяя этот метод, *йогу* может подчинить себе ум. Как полагается подготовившись к медитации, *йогу* должен сосредоточить все свои мысли на Кришне, или Вишну, но отнюдь не на пустоте. Поэтому Кришна говорит, что человек, погруженный в медитацию, «всегда думает обо Мне».

Для того, кто занимается *йогой*, процесс очищения *атмы* (ума, тела и души) неизбежно сопряжен со множеством трудностей, однако в нынешний век самым эффективным методом очищения является повторение Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Почему? Потому что эта трансцендентная звуковая вибрация неотлична от Самого Кришны. Когда мы повторяем имя Кришны с любовью и преданностью, Кришна находится

Йога как процесс медитации на Кришну

рядом с нами, а если Кришна рядом, то как мы можем не очиститься? Таким образом, постоянно пребывая в сознании Кришны, повторяя имена Кришны и служа Ему, человек достигает всего, чего можно добиться практикой *йоги* в ее высшей форме. Преимущество этого метода в том, что он освобождает человека от необходимости преодолевать многочисленные трудности, связанные с медитацией. Этим и прекрасно сознание Кришны.

Занимаясь *йогой*, человек должен сначала обуздать свои чувства, а затем занять ум размышлениями о Вишну. Возвысившись таким образом над материальным бытием, он достигает умиротворения.

*джитāтманах прайāнтасйа
парамāтмā самāхритах*

«Тот, кто обуздал свой ум, уже достиг Сверхдуши, ибо обрел умиротворение» (Б.-г., 6.7). Материальный мир подобен лесу, охваченному пожаром. Как в лесу всегда существует возможность возникновения пожара, так и в материальном мире всегда бушует пожар страданий, несмотря на все наши попытки жить спокойно. В материальном мире нет такого места, где можно было бы обрести покой. Но человек, который тем или иным образом — с помощью метода медитационной *йоги*, эмпирической философии или *бхакти-йоги* — достиг трансцендентного уровня, может обрести умиротворение. Все методы *йоги* предназначены для того, чтобы поднять человека на уровень трансцендентного бытия, однако в нынешний век наиболее эффективным является метод повторения *мантры* Харе Кришна. Даже когда *киртан* продолжается часами, его участники не испытывают ни малейшей усталости, в то время как в позе лотоса человек не способен просидеть неподвижно даже несколько минут. Но, если человеку, независимо от того, каким методом он пользуется, все-таки удастся потушить огонь материального существования, он не оказывается в так называемой безличной пустоте. Напротив, как говорит Кришна Арджуне, такой *йог* входит в Его высшую обитель.

Совершенство йоги

*йуйджанн эвам садātмāнам
йогй нийата-мāнасах
шāнтий нирвāна-парамāм
мат-самстхām адхигаччхати*

«Медитируя подобным образом и постоянно управляя своим телом, умом и действиями, мистик-трансценденталист прекращает материальное существование и так достигает царства Бога» (Б.-г., 6.15). Обитель Кришны — это не пустота. Там, как в каком-нибудь крупном учреждении, все занято разнообразной деятельностью. *Йог*, достигший совершенства, возвращается в обитель Бога, где царит духовное разнообразие. Различные методы *йоги* — это всего лишь разные пути, ведущие в обитель Бога. На самом деле обитель Господа — наш дом, но, поскольку мы забыли об этом, нас поместили в материальный мир. Когда человек сходит с ума, его помещают в психиатрическую лечебницу. Так и мы, забыв о своей духовной сущности, лишились рассудка и оказались в материальном мире. Следовательно, материальный мир — это своего рода психиатрическая лечебница, и нам нетрудно убедиться, что все происходящее здесь лишено разумного основания. Поэтому наша главная задача — выбраться отсюда и достичь царства Бога. В «Бхагавад-гите» Кришна рассказывает Арджуне о Своей обители, а также о том, какое положение занимает Он, а какое — мы, то есть о том, кто такой Господь и кто такие мы. В «Бхагавад-гите» можно найти все необходимые нам сведения, и разумный человек не преминет воспользоваться этим знанием.

4

Йога как контроль тела и ума

Рассказывая «Бхагавад-гиту», Кришна постоянно призывает Арджуну вступить в бой, так как Арджуна — воин, а воин обязан сражаться. Описывая в шестой главе медитационную *йогу*, Кришна не заостряет на ней внимания и не настаивает на том, чтобы Арджуна следовал именно этим путем. Напротив, Кришна признает, что заниматься медитационной *йогой* очень трудно:

*īrī-bhagavān uvāca
asamīyam mahā-bāho
mano durnigraham chalam
abhyāsena tu kaunteya
vaिरāgyeṇa ca grhyate*

«Благословенный Господь сказал: О сильнорукий сын Кунти, обуздать беспокойный ум, конечно же, очень трудно, но это под силу тому, кто отрекся от мира и постоянно занимается *йогой*» (Б.-г., 6.35). В данном стихе Кришна особо подчеркивает, что обуздать ум можно, занимаясь *йогой* и отрекшись от мира. Но что значит отречься от мира? Мы, те, кто живет в нынешний век, почти не в состоянии от чего-либо отречься, поскольку сильно привязаны к разнообразным чувственным удовольствиям. Мы во всем потакаем своим чувствам — и тем не менее посещаем курсы *йоги*, надеясь, что добьемся успеха. *Йог* обязан следовать многочисленным правилам и предписаниям,

Совершенство йоги

большинство же из нас не в силах отказаться даже от такой тривиальной привычки, как курение. Описывая систему медитационной *йоги*, Кришна говорит, что тот, кто ест слишком много или слишком мало, не может заниматься *йогой*, как это предписано в *шастрах*. Изнурительные посты отнюдь не способствуют занятиям *йогой*. То же самое относится и к привычке есть больше, чем необходимо. Питание должно быть умеренным: следует есть ровно столько, сколько нужно, чтобы поддерживать жизнь в теле. Человек не должен есть только ради того, чтобы доставить удовольствие своему языку. Когда нам предлагают вкусные блюда, мы, вместо того, чтобы ограничиться одним, берем два, три, четыре и т.д. Удовлетворить язык невозможно. Однако Индии нередко встречаются *йоги*, которые за день съедают только небольшую горстку риса. Медитацией не может заниматься и тот, кто спит слишком много или слишком мало. Кришна нигде не упоминает о таком явлении, как сон без сновидений. Как только мы засыпаем, нам начинают сниться сны, хотя, проснувшись, мы их, как правило, не помним. В «Гите» Кришна предупреждает, что тот, кто видит слишком много снов, не может стать настоящим *йогом*. Поэтому спать рекомендуется не больше шести часов в сутки. Человек, страдающий бессонницей, также не способен достичь успеха в занятиях *йогой*, поскольку *йог* всегда должен быть бодрым. Таким образом, Кришна перечисляет целый ряд требований, которые должны выполнять *йоги*, чтобы подчинить себе тело. Однако все эти требования, по существу, сводятся к четырем основным правилам: избегать недозволенных половых связей, не употреблять одурманивающих средств, не есть мяса и не играть в азартные игры. Таковы минимальные требования, предъявляемые к каждому, кто решил заниматься тем или иным видом *йоги*. Найдется ли в наше время человек, способный следовать этим принципам? Оценив себя с этой точки зрения, мы получим ясное представление о своих шансах на успех в занятиях *йогой*.

*йогй йунджйта сататам
ātmaṇaṁ рахаси стхитах*

Йога как контроль тела и ума

*эка́ки йа́та-читта́тмā
нара́йи́р апариграха́х*

«Трансценденталист должен всегда стараться сосредоточивать ум на Верховной Личности; он должен жить в уединенном месте и всегда держать ум под контролем. Он должен полностью освободиться от желаний и чувства собственности» (Б.-г., 6.10). Из данного стиха мы узнаем, что *йогу* следует жить в уединении. Медитацией невозможно заниматься в многолюдном месте. Так по крайней мере утверждает «Бхагавад-гита». Тот, кто занимается медитационной *йогой*, может сосредоточить ум на Сверхдуше только в уединенном месте. В Индии до сих пор живет множество *йогов*, которых можно увидеть вместе только на празднике Кумбха-мела. Большую часть жизни они проводят в одиночестве и встречаются лишь по случаю какого-то особого торжества. Так, приблизительно раз в двенадцать лет, тысячи индийских *йогов* и мудрецов собираются в одном из святых мест (например, в Аллахабаде и т.п.), подобно тому как в Америке бизнесмены собираются на свой очередной конгресс. Живя в уединении, *йог* должен также полностью избавиться от желаний и заниматься *йогой* не для того, чтобы обрести какие-либо материальные *сиддхи*. К тому же *йогу* запрещается принимать от кого бы то ни было дары и услуги. Настоящий *йог* всегда медитирует в уединении — в джунглях, в лесу или в горах — и избегает общества людей. Он должен всегда помнить, ради кого он стал *йогом*. Такой *йог* никогда не чувствует себя одиноким, потому что все время ощущает присутствие в своем сердце Параматмы, или Сверхдуши. Из всего этого следует, что в настоящее время практически невозможно заниматься *йогой*, как предписывают *шастры*. В условиях современной цивилизации, то есть цивилизации, сложившейся в век Кали, невозможно жить в полном одиночестве и не иметь желаний и материальной собственности.

Далее Кришна во всех подробностях описывает Арджуне процесс медитационной *йоги*:

Совершенство йоги

*йучау деие пратиштхāйа
стхирам āсанам āтманах
нāтй-уччхритам нāти-нйча
чаилāджина-куйоттарам*

*таттраикāграм манах кртвā
йата-читтендрия-криях
упавиййāсане йуйджйāд
йогам āтма-виийуддхайе*

«Для занятий *йогой* необходимо удалиться в уединенное место, постелить на землю траву *куша*, покрыть ее шкурой оленя, а затем мягкой тканью. Сиденье не должно быть ни слишком высоким, ни слишком низким и должно находиться в освященном месте. После этого *йог* должен сесть и, заняв устойчивое положение, приступить к занятиям *йогой*, подчиняя себе ум и чувства, очищая свое сердце и концентрируясь на одном объекте» (Б.-г., 6.11–12). Обычно *йоги* сидят на тигровых или оленьих шкурах, поскольку на такую подстилку не заползают различные пресмыкающиеся, которые могут потревожить *йога* во время медитации. В творении Бога у всего есть свое предназначение. Каждая травинка или растение служит определенной цели, о которой мы можем даже не догадываться. К примеру, в «Бхагавад-гите» Кришна рассказывает о том, как *йог* может избежать беспокойств, причиняемых змеями. Соорудив в уединенном месте удобное сиденье, *йог* приступает к процессу очищения *атмы* — тела, ума и души. Он не должен думать: «Сейчас я обрету чудесные мистические силы». Иногда *йогам* действительно удастся обрести определенные *сиддхи*, или мистические силы, но цель занятий *йогой* состоит не в этом, и истинный *йог* никогда не станет демонстрировать свои способности. Настоящий *йог* рассуждает так: «От соприкосновения с материальной природой я осквернился, поэтому теперь я должен очиститься».

Довольно скоро мы сами сможем убедиться, что управлять умом и телом совсем не просто. Подчинить себе ум и тело далеко не то же самое, что сходить в магазин за покупками. Однако Кришна заверяет нас, что тому, кто нахо-

дится в сознании Кришны, несложно будет следовать всем этим правилам и предписаниям.

Безусловно, каждым человеком движет половой инстинкт, однако Веды не призывают нас полностью отказаться от половой жизни. Пока существует материальное тело, будет существовать и половое желание. Точно так же, пока у нас есть материальное тело, мы вынуждены питаться, чтобы поддерживать в нем жизнь, и спать, давая ему возможность отдохнуть. Полностью отказаться от еды, сна, половой жизни и т.д. невозможно, однако эти потребности можно регулировать, следуя указаниям Вед. Тот, кто хочет достичь успеха в занятиях *йогой*, не должен становиться рабом своих необузданных чувств, увлекающих человека в погоню за объектами чувств. В этом ему помогут указания священных писаний. Господь Шри Кришна призывает нас обуздать ум, упорядочив свою повседневную деятельность. Если человек ведет беспорядочный образ жизни, его ум становится все более и более беспокойным. Это вовсе не означает, что нужно прекратить деятельность вообще, речь идет о том, чтобы регулировать ее с помощью ума, погруженного в сознание Кришны. Постоянно занимаясь деятельностью, связанной с Кришной, человек достигает состояния истинного *самадхи*. Ошибочно думать, будто, находясь в состоянии *самадхи*, человек не ест, не работает, не спит и не испытывает никаких удовольствий. В истинном *самадхи* пребывает тот, кто исполняет предписанные ему обязанности и постоянно думает о Кришне.

*асамйатātманā його
душнрāпа ити ме матиḥ
вайийātманā ту йататā
йаакйо 'vāптум упāйатаḥ*

«Для тех, чей ум не обуздан, — продолжает Кришна, — процесс достижения самоосознания — тяжелый труд» (Б.-г., 6.36). Всем известно, как опасно иметь дело с необъезженным конем. Он может понести седока в любом направлении, и тогда седоку не поздоровится. Поэтому Кришна соглашается с Арджуной, который говорит, что,

Совершенство йоги

пока ум человека не обуздан, занятия *йогой* для него — тяжелый труд. «Однако, — добавляет Кришна, — тот, кто подчинил себе ум и идет к цели верным путем, обязательно добьется успеха. Таково Мое мнение» (Б.-г., 6.36). Какой же путь следует считать верным? На верном пути стоит тот, кто следует четырем основным регулирующим принципам и исполняет предписанные ему обязанности, находясь в сознании Кришны.

Если человек предпочитает заниматься *йогой* дома, он должен сделать своим правилом умеренность. Не следует с утра до поздней ночи трудиться в поте лица с единственной целью — добыть средства к существованию. Человек должен умеренно трудиться, умеренно есть, ограничивать количество чувственных удовольствий и, насколько возможно, избегать тревог и беспокойств. Действуя в соответствии с этими рекомендациями, он сможет успешно заниматься *йогой*.

Какими же качествами должен обладать человек, достигший совершенства *йоги*? По мнению Кришны, совершенным *йогом* называют того, кто является властелином своего сознания.

*йада̎ винийатам читтам
ātманй̎ эв̎аватиштхате
ниспрха̎х сарва-кāмебхй̎о
йукта̎ итй̎ учй̎ате тада̎*

«Человека, который, занимаясь *йогой*, обуздал ум и, освободившись от материальных желаний, поднялся на уровень Трансцендентного, следует считать достигшим цели *йоги*» (Б.-г., 6.18). Тот, кто достиг цели *йоги*, перестает подчиняться указаниям ума — напротив, ум начинает подчиняться его воле. Обуздать ум вовсе не значит прекратить умственную деятельность, так как целью *йоги* является постоянное памятование о Господе Кришне, или Вишну. *Йог* не позволяет своему уму отвлекаться на что-либо постороннее. На первый взгляд это может показаться крайне трудным, но для того, кто обладает сознанием Кришны, это вполне осуществимо. Человек, постоянно занимающийся деятельностью в сознании Кришны (предан-

ным служением Господу), не может забыть Кришну даже на мгновение. Таким образом, если человек служит Кришне, ему не нужно прикладывать особых усилий, чтобы управлять своим умом, — это происходит само собой.

Еще одним качеством совершенного *йога* является отсутствие у него стремления к удовлетворению материальных чувств. Тот, кто находится в сознании Кришны, не желает ничего, кроме Кришны. Полностью освободиться от желаний невозможно, но по мере очищения человек должен избавиться от желания удовлетворять чувства и развить в себе желание достичь Кришны. Таким образом, единственное, что от нас требуется, — изменить объект наших желаний. О том, чтобы подавить в себе желания, не может быть и речи, ибо они являются постоянными спутниками каждого живого существа. Сознание Кришны — это метод, позволяющий нам очистить свои желания. Мы избавляемся от стремления к удовлетворению собственных чувств и начинаем желать лишь того, что можно использовать для служения Кришне. К примеру, у нас может возникнуть желание отведать вкусное блюдо, но, вместо того чтобы готовить его для себя, мы можем приготовить его для Кришны и предложить Ему. Действие как таковое остается прежним, перемена происходит только в нашем сознании: на смену мыслям об удовлетворении собственных чувств приходит желание удовлетворить Кришну. Мы можем приготовить для Кришны вкусные вегетарианские блюда из молока, овощей, зернобобовых, фруктов и предложить их Ему со следующей молитвой: «Это материальное тело — комок невежества, а чувства — сеть дорог, ведущих к смерти. Из всех чувств самым необузданным и ненасытным является язык. Необычайно трудно обуздать язык в материальном мире. Поэтому, чтобы мы могли обуздать его, Шри Кришна даровал нам этот замечательный *прасад*, духовную пищу. Так давайте же вкушать этот *прасад* до полного удовлетворения и прославлять Их Милости Шри Шри Радху-Кришну, с любовью взывая о помощи к Господу Чайтанье и Господу Нитьянанде Прабху!» Таким образом, с самого начала думая о том, что приготовленная нами пища будет

предложена Кришне, мы уменьшаем свою *карму*. Готовя пищу, нужно избегать мыслей об удовлетворении собственных чувств. Кришна настолько милостив, что дает нам пищу, вкушая которую мы удовлетворяем свои желания. Когда человек соединяет свои желания с желаниями Кришны и подчиняет этому принципу всю свою жизнь, он достигает совершенства *йоги*. Как утверждает-ся в «Бхагавад-гите», одного умения выполнять различные гимнастические и дыхательные упражнения еще недостаточно для того, чтобы стать настоящим *йогом*. Для этого необходимо полностью очистить свое сознание.

Занимаясь *йогой*, очень важно сохранять спокойствие ума.

*йатхā dīpo нивāта-стхо
нейгате сопамā смртā
йогино йата-читтасйа
йуйджато йогам āтманах*

«Подобно тому как пламя светильника не колеблется в безветренном месте, так и трансценденталист, обуздавший ум, всегда остается спокойным, медитируя на свою духовную сущность» (Б.-г., 6.19). Пламя свечи, находящейся в безветренном месте, остается ровным и не колеблется. Так же и наш ум, подобно пламени, необычайно восприимчив к многочисленным материальным желаниям, и любое беспокойство может вывести его из равновесия. Даже незначительное движение мысли способно вызвать перемены во всем сознании. Поэтому в Индии существует традиция, по которой тот, кто серьезно занимается *йогой*, остается *брахмачари*, то есть полностью воздерживается от половой жизни. Существует два типа *брахмачари*: те, кто навсегда отказывается от половой жизни, и *грихастха-брахмачари*, которые, имея жену, строго регулируют половые отношения в браке и не общаются с другими женщинами. Таким образом, полное воздержание от половой жизни или ограничение половых отношений в браке помогает человеку оградить свой ум от беспокойств. Однако вожделение может охватить ум даже того, кто дал обет воздержания. Поэтому в Индии человеку, практикующе-

му традиционную *йогу* и давшему обет полного воздержания от половой жизни, запрещается оставаться наедине даже с собственной матерью, сестрой или дочерью. Ум настолько неустойчив, что малейший намек на чувственное удовольствие может привести его в смятение.

Йог должен научиться возвращать ум под свой контроль всякий раз, когда он отвлечется от медитации на Вишну. Это требует длительной подготовки. Необходимо понять, что истинное счастье можно найти лишь в удовлетворении своих трансцендентных, а не материальных чувств. Для этого не нужно прекращать деятельность чувств или полностью отказываться от желаний, поскольку в духовном мире существует и то и другое. Истинное счастье никак не зависит от деятельности материальных чувств. Тому, кто не осознал этого, не избежать беспокойств, которые в конечном счете приведут его к падению. Поэтому нам необходимо понять, что счастье, которое мы пытаемся обрести с помощью материальных чувств, является иллюзорным.

Истинное наслаждение доступно только настоящим *йогам*. Что же это за наслаждение? *Раманте йогини* 'нанте — их наслаждение беспредельно, и в этом безграничном наслаждении заключается подлинное счастье. Природа этого счастья духовна, а не материальна. Таково истинное значение слова «Рама» (одного из имен Господа, входящего в *махамантру*). «Рама» — это наслаждение духовной жизнью. Духовная жизнь исполнена блаженства, и Кришна также исполнен блаженства. Поэтому нет необходимости подавлять в себе желание наслаждаться, нужно лишь направить его в нужное русло. Больной человек не способен наслаждаться жизнью, его удовольствие иллюзорно. Но когда, пройдя необходимый курс лечения, он выздоравливает, к нему вновь возвращается способность наслаждаться. Аналогично этому, сохраняя материальные представления о жизни, мы, вместо того чтобы наслаждаться, все больше и больше запутываемся в сетях материальной природы. Если врач предписывает больному голодание, то переедание может стать причиной его смерти. Подобно этому, чем больше мы испытываем материальных наслаждений, тем туже затягивается петля мате-

риальной жизни и тем труднее нам выбраться из ловушки этого мира. Цель всех систем *йоги* заключается в том, чтобы вызволить обусловленную душу из этой ловушки и, оторвав ее от иллюзорного наслаждения в материальном мире, дать ей возможность испытать истинное счастье в сознании Кришны. Шри Кришна говорит:

*йатропарамате читтаи
нируддхам йога-севайā
йатра чаивāтманāтмāнаи
паййанн āтмани тушйати*

*сукхам āтйантикаи йат тад
буддхи-грāхйам атйндрийам
ветти йатра на чаивāйам
стхитаи чалати таттватах*

*йам лабдхвā чāпарам лāбхам
манйате нāдхикам татах
йасмин стхито на дуккхена
гурунāпи вичāлйате*

*там видйād дуккха-самйога-
вийогаи йога-самдджйитам*

«Когда человек, занимаясь *йогой*, достигает совершенства, называемого трансом, или *самадхи*, его ум полностью прекращает материальную деятельность. На этой ступени у него появляется способность видеть свою сущность чистым умом, черпая в ней радость и блаженство. В таком радостном состоянии *йог* испытывает безграничное трансцендентное блаженство и наслаждается с помощью своих трансцендентных чувств. Достигнув этого уровня, он уже не отклоняется от истины, ибо знает, что обрел высшее благо. В таком состоянии он всегда сохраняет самообладание, даже перед лицом величайших трудностей. Это и есть подлинная свобода от страданий, возникающих от соприкосновения с материальной природой» (Б.-г., 6.20–23). Вполне возможно, что практиковать один вид *йоги* труднее, чем другой, но независимо от того, каким видом *йоги* занимается человек, он должен очис-

Йога как контроль тела и ума

тить свое существование, чтобы познать вкус наслаждения в сознании Кришны. Тогда он обретет истинное счастье.

*йадā хи нендрийāртхешу
на кармасв анушаджджате
сарва-сайкалпа-саннийāсй
йогārūдхас тадочйате*

*уддхаред āтманāтмāнаṁ
нāтмāнаṁ авасāдайет
āтмаива хй āтmano бандхур
āтмаива рипур āтманаḥ*

«Того, кто отбросил все материальные желания, перестал действовать в угоду чувствам и заниматься кармической деятельностью, следует считать настоящим йогом. Человек должен направлять свой ум таким образом, чтобы с его помощью совершенствоваться, а не деградировать. Ум может быть как другом обусловленной души, так и ее врагом» (Б.-г., 6.4–5). Достигнем мы духовного совершенства или нет, зависит от нас самих. В этом смысле я могу быть либо своим другом, либо врагом. Все зависит от меня. У Чанакьи Пандита есть замечательный стих: «У нас нет ни друзей, ни врагов. Мы делим людей на друзей и врагов, исходя только из того, как они относятся к нам». Никто не рождается ни нашим врагом, ни нашим другом. Лишь в процессе взаимного общения каждый из нас берет на себя ту или иную роль. Подобно тому как в повседневной жизни мы вступаем в те или иные отношения с другими людьми, каждый из нас может находиться в определенных отношениях с самим собой. Я могу действовать как собственный друг или как собственный враг. Если я желаю себе добра, я буду стараться осознать свою истинную сущность, осознать, что я — духовная душа, которая так или иначе оказалась в контакте с материальной природой, и сделаю все, чтобы освободиться от материальных пут, занимаясь деятельностью, ведущей к освобождению. В этом случае я — свой друг. Однако если, получив возможность обрести освобождение, я не воспользуюсь ею, то окажусь своим злейшим врагом.

Совершенство йоги

*бандхур ātmātманас тасйа
йенāтмаивāтманā джитах
анāтманас ту йāтрутве
вартетāтмаива йāтру-ват*

«Для того, кто победил ум, он становится лучшим другом. Но для того, кто не сумел сделать этого, ум будет величайшим врагом» (Б.-г., 6.6). Как же можно стать собственным другом? Об этом мы узнаем из данного стиха. Слово *ātmā* может означать «ум», «тело» и «душа». Тот, кто отождествляет себя с телом, словом *ātmā* называет материальное тело. Для того, кто избавился от такого отождествления и достиг уровня ума, слово *ātmā* означает ум. А когда человек пребывает на духовном уровне, тогда под словом *ātmā* он подразумевает душу. По сути дела, мы являемся чистым духом. Таким образом, выбор значения слова *ātmā* зависит от уровня духовного развития человека. Согласно ведическому словарю «Нирукти», это слово может означать тело, ум и душу. Однако в данном стихе «Бхагавад-гиты» оно относится к уму.

Обуздав с помощью *йоги* свой ум, мы обретаем в нем настоящего друга. В противном случае мы никогда не достигнем совершенства. Для человека, лишённого знания о духовной жизни, ум является злейшим врагом. Пока живое существо отождествляет себя с телом, деятельность ума никогда не принесет ему пользы, она будет направлена на удовлетворение потребностей материального тела, и живое существо будет попадать во все большую зависимость от материальной природы. Однако для того, кто осознал, что он — духовная душа, отличная от тела, ум может стать помощником на пути к освобождению. Сам по себе ум ни на что не способен; единственное, что нам нужно, — это правильно организовать его деятельность, и сделать это наилучшим образом можно с помощью соответствующего общения. Ум проявляет себя в желаниях, а желания человека определяются кругом его общения; следовательно, для того чтобы ум действовал как наш друг, мы должны общаться с теми, кто может оказать на нас благотворное влияние.

Йога как контроль тела и ума

Наиболее благотворным является общение с *садху*, личностью, обладающей сознанием Кришны или стремящейся к духовному самоосознанию. Некоторые люди стремятся к преходящим вещам (*асам*). Материя и тело бrenны, поэтому тот, кто действует исключительно ради удовлетворения потребностей тела, попадает в зависимость от преходящих вещей. Но, идя путем самоосознания, мы занимаемся вечной деятельностью (*сам*). Разумный человек, без сомнения, будет стремиться к общению с теми, кто, практикуя тот или иной вид *йоги*, пытается достичь духовного самоосознания. В процессе такого общения *садху*, или осознавшие себя личности, смогут разорвать его привязанность к материальному общению. В этом великое преимущество благотворного общения. Например, Кришна рассказал Арджуне «Бхагавад-гиту» с единственной целью — разрубить узел его материальных привязанностей. Поскольку Арджуна был привязан к тому, что мешало ему исполнять свой истинный долг, Кришна разорвал эти привязанности. Для того, чтобы разрубить что-либо, необходимо острое оружие; подобно этому, разрубить узел привязанностей в уме можно зачастую лишь с помощью резких, нелицеприятных слов. Поэтому, чтобы избавить ученика от материальных привязанностей, *садху*, духовный учитель, не щадит его и использует резкие слова. Говоря одну лишь правду и не допуская компромиссов, он освобождает ученика от рабства материальных привязанностей. Так, в самом начале «Бхагавад-гиты» Кришна упрекает Арджуну, говоря, что, хотя тот и рассуждает как ученый человек, на самом деле он является последним из глупцов. Если мы действительно хотим избавиться от привязанностей к материальному миру, то должны быть готовы принять от своего духовного учителя самую безжалостную критику. Там, где необходима жестокая правда, компромиссы и лесть совершенно бесполезны.

Материалистическая концепция жизни осуждается во многих стихах «Бхагавад-гиты». Людей, которые поклоняются своей родине или, посещая святые места, не обращают никакого внимания на живущих там *садху*, «Бхагавад-гита» сравнивает с ослами. Подобно тому как враг все

Совершенство йоги

время строит козни, пытаясь навредить сопернику, так и неукротенный ум все глубже затягивает своего хозяина в трясину материальной жизни. Обусловленные души постоянно ведут тяжелую борьбу с умом и остальными чувствами. Поскольку ум управляет всеми прочими чувствами, крайне важно сделать его своим другом.

*джитātманах праййāнтасйа
парамāтмā самāхитах
ййтошнā-сукха-дурккхешу
татхā мāнāпамāнайох*

«Тот, кто обуздал ум, уже достиг Сверхдуши, ибо обрел умиротворение. Такой человек не видит разницы между радостью и скорбью, жарой и холодом, честью и бесчестьем» (Б.-г., 6.7). Подчинив себе ум, человек обретает истинный покой, так как материальный ум постоянно тянет его к преходящему, подобно бешеной лошади, которая мчится к пропасти, увлекая за собой колесницу. Вечные и неизменные по своей природе, мы так или иначе пленились преходящим. Но мы без труда сможем обуздать ум, если сосредоточим его на Кришне. Враг не возьмет крепость, которую защищает великий полководец. Подобно этому, если в крепости нашего ума будет находиться Кришна, враг не сможет проникнуть туда. Ни материальное образование, ни богатство, ни власть не помогут нам совладать с нашим умом. Один великий преданный, обращаясь с молитвой к Господу, говорит: «Когда же я смогу постоянно думать о Тебе? Мой ум увлекает меня в разные стороны и становится ясным только тогда, когда я погружаюсь в размышления о лотосных стопах Кришны». Медитировать на Сверхдушу может только тот, чей ум спокоен и чист. Параматма, Сверхдуша, всегда пребывает в сердце рядом с индивидуальной душой. Занимаясь *йогой*, человек должен сосредоточить ум на Параматме, Сверхдуше, находящейся в сердце. Согласно приведенному выше стиху из «Бхагавад-гиты», тот, кто обуздал ум и преодолел влечение к преходящему, способен мысленно созерцать Параматму. Такой человек окончательно освобождается от всякой двойственности и ложных отождествлений.

5

Йога как освобождение от двойственности и ложного самоотождествления

Материальный мир — это мир двойственности, где изнуряющий летний зной сменяется зимней стужей, за счастьем следует горе, а на смену славе приходит бесчестье. В материальном мире двойственности любой объект познается в сравнении с его противоположностью. Понять, что такое слава, можно, только испытав позор бесчестья. Аналогичным образом, не зная, что такое счастье, я никогда не пойму, что значит страдание. И лишь изведав вкус страданий, я смогу оценить то, что называется счастьем. Мы должны подняться над подобными проявлениями двойственности. Но пока у нас есть это тело, мы все время будем сталкиваться с ними. Человек, стремящийся избавиться от отождествления себя с телом — не от тела, а от отождествления с телом, — должен научиться терпеливо переносить подобные проявления двойственности. Во второй главе «Бхагавад-гиты» Кришна говорит Арджуне, что такие проявления двойственности, как счастье и несчастье, обусловлены лишь пребыванием в материальном теле. Их можно сравнить с кожным заболеванием или зудом. Несмотря на сильный зуд, мы должны сохранять самообладание и не пытаться унять его, расчесывая больное место. Точно так же не следует выходить из себя и прекращать работу только потому, что нас кусают комары. Человеку очень часто приходится испытывать на себе влияние двойственности, но, если его ум постоянно пребыва-

Совершенство йоги

ет в сознании Кришны, это не доставляет ему никакого беспокойства.

Как же преодолеть двойственность?

*джйāна-виджйāна-трптāтмā
кўта-стхо виджитендрийах
йукта итй учйате йогй
сама-лоштрййма-кййчанах*

«Того, кто, получив знание и реализовав его на практике, обрел полное удовлетворение, считают достигшим самоосознания и называют *йогом* (мистиком). Такой человек находится на трансцендентном уровне и является хозяином своих чувств. Он не видит различия между галькой, камнем и золотом» (Б.-г., 6.8). *Джйāна* — это теоретическое знание, а *виджйāна* — знание практическое. К примеру, будущему ученому, помимо изучения теоретических дисциплин, необходимо освоить и прикладные науки. Одного теоретического знания еще не достаточно. Нужно также уметь применять его на практике. Аналогично этому, занимаясь *йогой*, человек должен получить не только теоретическое, но и практическое знание. Если человек знает, что не является телом, и вместе с тем продолжает заниматься бессмысленной деятельностью, от его знания нет никакого проку. Существует много различных обществ, члены которых серьезно изучают философию «Веданты» и при этом курят, употребляют спиртное и предаются чувственным наслаждениям. Поэтому одного теоретического знания далеко не достаточно. Необходимо также применять его в своей повседневной жизни. Тот, кто действительно осознал, что не является этим телом, сведет свои материальные потребности к минимуму. Если же человек, думая: «Я не есть это тело», потворствует все возрастающим запросам тела — много ли толку от его знания? Истинное удовлетворение можно получить, лишь соединив *гьяну* с *вигьяной*.

Того, кто применяет метод духовного самоосознания на практике, следует считать настоящим *йогом*. Занимаясь *йогой*, человек должен измениться сам и изменить

Йога как освобождение от двойственности

свою жизнь; полученное знание необходимо применять на практике. Что же отличает человека, применяющего свое знание на практике? Его ум становится спокойным и умиротворенным, и его перестают беспокоить соблазны материального мира. Такой человек полностью владеет собой, и, оставаясь равнодушным к блеску материального мира, не видит различия между галькой, камнем и золотом. Ради удовлетворения чувств материалистическое общество производит огромное количество вещей, и люди считают это признаком прогресса материальной цивилизации. Однако для истинного *йога* подобные вещи — всего лишь мусор, валяющийся на дороге. Более того:

*сухрн-матрāй-удāsина-
мадхьястха-двешья-бандхушу
сādхушв апи ча пāпешу
сама-бuddхир виiишйате*

«Еще более высокого уровня достигает тот, кто одинаково относится ко всем людям, будь то честный благожелатель, друг, враг, завистник, праведник, грешник, равнодушный или беспристрастный» (Б.-г., 6.9). Друзья могут быть разными. Того, кто по природе своей является доброжелателем и всегда печется о благополучии других, называют *сухритом*. *Митрой* называют обыкновенного друга, а *удасиной* — того, кто находится с нами в нейтральных отношениях. В материальном мире кто-то может выступать в роли нашего доброжелателя, друга или же относиться к нам нейтрально, не являясь ни нашим другом, ни врагом. Кто-то может стать посредником между нами и нашими недругами, и такого человека в данном стихе называют *мадхья-стха*. В соответствии со своими представлениями о грехе и добродетели, мы можем считать кого-то благочестивым, а кого-то — грешником. Но для человека, достигшего трансцендентного уровня, не существует более ни друзей, ни врагов. Обретя истинное знание, он перестает видеть разницу между врагом и другом, поскольку на самом деле «никто не является нашим другом, врагом, отцом, матерью и т.д.». Мы всего лишь живые существа,

выходящие на сцену в костюмах отца, матери, детей, друзей, врагов, грешников, святых и прочих. Материальный мир — это огромный театр, в котором каждое из бесчисленных живых существ играет отведенную ему роль. На сцене актер может выступать в роли чьего-то врага, однако за кулисами все актеры — друзья. Подобно этому, каждый из нас, облачившись в костюм материального тела играет ту или иную роль на подмостках материальной природы, где все наклеивают друг на друга самые разнообразные ярлыки. Я думаю: «Это — мой сын», хотя на самом деле не могу произвести на свет ребенка. Это невозможно. Самое большее, на что я способен, — это создать внешнюю оболочку. Создать живое существо не под силу никому из людей. Живое существо нельзя зачать во время полового акта. Оно должно быть помещено в эмульсию мужского и женского секретов. Так утверждает «Шримад-Бхагаватам». Таким образом, все существующее многообразие человеческих взаимоотношений — не более чем игра актеров на сцене. Тот, кто действительно осознал себя и достиг совершенства *йоги*, перестает видеть различия между телами живых существ.

6

Судьба неудачливого йога

«Бхагавад-гита» отнюдь не отрицает метод медитационной *йоги*; она признает его авторитетным, однако отмечает, что для нынешнего века этот метод неприемлем. Поэтому в шестой главе «Бхагавад-гиты» Шри Кришна и Арджуна не стали задерживаться на обсуждении медитационной *йоги*, и далее Арджуна задает Кришне следующий вопрос:

*айатиḥ śраддхайопето
йогаṁ чалита-мāнасах
апрāпйа йога-самсиддхим
кām гатим кришна гаччхати*

«Что ожидает того, кто с верой вступает на путь самоосознания, но затем, не проявив должного упорства, сходит с него из-за мирского склада ума и не достигает совершенства в мистической *йоге*?» (Б.-г., 6.37). Иными словами, Арджуну интересует судьба неудачливого *йога*, или того, кто, начав заниматься *йогой*, по тем или иным причинам прекращает занятия и не достигает успеха, подобно студенту, который, бросив учебу, не получает диплома. В одном из стихов «Гиты» Шри Кришна обращает внимание Арджуны на то, что из множества людей лишь единицы стремятся к совершенству, а из тех, кто стремится к совершенству, только немногие достигают успеха. Таким образом, Арджуну интересует, что же происходит со всеми теми, кого постигла неудача. При этом он отмечает, что, даже если человек обладает верой и стремится достичь совершенства *йоги*, «мирской склад ума» может оказаться для него непреодолимым препятствием.

Совершенство йоги

*каччин нобхайа-вибхраштай
чхиннāбхрам ива наиййати
апратиштхо махā-бāхо
вимӯдхо брахманах патхи*

«О сильнорукий Кришна, — продолжает Арджуна, — разве, сойдя с пути, ведущего к Трансцендентному, такой человек не исчезает, подобно разорванному облаку, не найдя прибежища ни в том, и ни в этом мире?» (Б.-г., 6.38). Ключья разорванного ветром облака уже никогда не соединятся вновь.

*этан ме самййайам кришна
чхеттум архасй айешатах
твад-анйах самййайасйāсйа
чхеттā на хй упападйате*

«Это сомнение мучит меня, о Кришна, и я прошу Тебя полностью рассеять его. Только Ты можешь избавить меня от сомнений» (Б.-г., 6.39). Арджуна спрашивает Кришну об участии неудачливого *йога*, чтобы развеять опасения тех, кто в будущем решит следовать этим путем. Под словом *йог* Арджуна подразумевает *хатха-йогов*, *гьяна-йогов* и *бхакти-йогов*, поскольку медитационная *йога* — далеко не единственный метод *йоги*. *Йогом* можно назвать и того, кто занимается медитацией, и того, кто изучает философию, и того, кто занимается преданным служением. Таким образом, задавая этот вопрос, Арджуна имеет в виду всех трансценденталистов, которые стремятся достичь успеха. Что же отвечает на это Кришна?

*йирй-бхагавāн увāча
пāртха наивеха нāмутра
винййас тасйа видйате
на хи калйāṇа-крт каййчид
дургатий тāта гаччхати*

Здесь, как и во многих других стихах «Бхагавад-гиты», Шри Кришну называют Бхагаваном. Это еще одно из бес-

численных имен Господа. Кришну называют Бхагаваном, поскольку Он обладает шестью достояниями: Он владеет всей красотой, всем богатством, всей силой, всей славой, всем знанием и всей отрешенностью. Живые существа тоже наделены этими качествами, но в очень незначительной степени. Кто-то из нас может быть знаменит среди членов своей семьи, в пределах своего города, страны или всей планеты, однако нет никого, кроме Шри Кришны, кто был бы известен во всем творении. В наше время лидеры общества не способны удержаться на вершине славы дольше нескольких лет, однако Господу Шри Кришне, который приходил на землю пять тысяч лет назад, поклоняются и по сей день. Таким образом, Богом является тот, кто в полной мере обладает всеми шестью достояниями. В «Бхагавад-гите» Кришна говорит с Арджуной как Верховная Личность Бога, и это означает, что Кришна обладает совершенным знанием. Когда-то Кришна поведал «Бхагавад-гиту» богу Солнца, а затем рассказал ее Арджуне, однако нигде не упоминается о том, что «Бхагавад-гита» была рассказана Кришне. Почему? Потому что совершенное знание — это знание обо всем, что можно познать. Таким знанием может обладать только Господь. Понимая это, Арджуна просит Кришну рассказать ему об участии неудачливого йога. Поскольку Арджуна не способен найти истину самостоятельно, ему остается только одно — получить это знание из источника совершенного знания. На этом принципе основана ученическая преемственность. Кришна совершенен, поэтому знание, которое Он дает, тоже является совершенным. Если Арджуна получил совершенное знание, а мы получаем его от Арджуны в неизменном виде, то мы также обретаем совершенное знание. В чем же состоит это знание? «Благословенный Господь сказал: О сын Притхи, творящий благо трансценденталист не погибнет ни в материальном, ни в духовном мире. О друг Мой, зло никогда не одолеет того, кто творит добро» (Б.-г., 6.40). Здесь Кришна подчеркивает, что уже само стремление к совершенству может принести йогу высшее благо. Тому, кто стремится достичь этого блага, не грозит опасность, и он никогда не деградирует.

В сущности, Арджуна задает весьма актуальный и мудрый вопрос, так как нередко случается, что человек сходит с пути преданного служения. Подчас преданный-неофит нарушает существующие правила и предписания и начинает, к примеру, употреблять одурманивающие средства или попадает в ловушку женских чар. Все это — препятствия на пути, ведущем к совершенству *йоги*. Тем не менее Шри Кришна обнадеживает Арджуну и говорит, что, если человеку, искренне стремящемуся достичь совершенства, удастся приобрести хотя бы один процент духовных знаний, он уже никогда не попадет в водоворот материальной жизни. Все зависит лишь от нашей искренности. Мы должны всегда сознавать свое бессилие перед могуществом материальной природы. Начиная духовную жизнь, мы в каком-то смысле объявляем войну материальной энергии. Материальная энергия старается полностью поработить обусловленную душу, поэтому, когда обусловленная душа пытается обрести духовное знание и вырваться из ее когтей, материальная природа изо всех сил старается помешать ей. Проверая искренность начинающего трансценденталиста, материальная энергия, *майя*, посылает ему все новые и новые искушения.

Примером тому является история великого царя-*кшатрия*, Вишвамитры Муни, который отказался от своего царства, чтобы достичь духовного совершенства с помощью метода *йоги*. В то время можно было заниматься медитационной *йогой*. Вишвамитра Муни занимался медитацией с таким упорством, что привлек к себе внимание Индры, царя небес, который подумал: «Не иначе как этот человек стремится занять мой пост». Райские планеты относятся к числу материальных планет, поэтому на них также царит дух соперничества — никто из конкурентов не желает, чтобы другой в чем бы то ни было превзошел его. Опасаясь, что Вишвамитра Муни и в самом деле займет его трон, Индра подослал к нему небесную куртизанку по имени Менака, которая должна была соблазнить Вишвамитру. Наделенная необыкновенной красотой, Менака пустила в ход свои чары, стремясь прервать медитацию *муни*. Услышав перезвон ее ножных колокольчиков,

Судьба неудачливого йога

мудрец вышел из состояния транса и, взглянув на Менаку, был покорен ее красотой. В результате их связи у них родилась красавица-дочь Шакунтала. Когда ребенок родился, Вишвамित्रа, опомнившись, стал причитать: «О, я так стремился обрести духовное знание, но снова попал в ловушку». Он уже собирался уйти из дому, когда появилась Менака, держащая на руках их прекрасную дочь, и стала укорять его. Однако, несмотря на ее мольбы, Вишвамित्रа остался тверд в своем решении покинуть дом.

Таким образом, тот, кто занимается *йогой*, никогда не застрахован от падения. Даже великий мудрец, подобный Вишвамित्रе Муни, может пасть, поддавшись материальному соблазну. Однако, несмотря на проявленную им слабость, *муни* нашел в себе силы возобновить занятия *йогой*, и мы в случае неудачи должны последовать его примеру. Кришна говорит, что из-за подобных неудач не стоит впадать в отчаяние. Известная пословица гласит: «В основе успеха лежит тысяча неудач». Это особенно касается духовной жизни, где неудача не должна повергать нас в уныние. Кришна недвусмысленно утверждает, что, даже если *йогу* и случается потерпеть неудачу, он ничего не теряет ни в этой жизни, ни в следующей. Тот, кто решил встать на благой путь духовного совершенствования, никогда не познает полного поражения.

Но что же все-таки происходит с неудачливым *йогом*? Вот что об этом говорит Шри Кришна:

*prāpīya puñña-kṛtām lokān
uśītvā śīrṣvatīḥ samāḥ
śūcīnām śrīmatām gehe
yoga-bhraṣṭo 'bhidjayāte*

*atxavā yoginām eva
kuḷe bhavati dhīmatām
etaḍ dhi durlabhatarām
loke dжанма йад йдрīyam*

«После многих лет счастливой и безмятежной жизни на планетах, где обитают праведные живые существа, неудачливый *йог* рождается в богатой аристократической семье

или в семье благочестивых людей. Он может также появиться на свет в семье трансценденталистов, обладающих великой мудростью. Поистине, в этом мире мало кому дано родиться в такой семье» (Б.-г., 6.41—42). Во вселенной есть множество планет, и на высших планетах условия жизни во много раз лучше, чем на Земле; их обитатели живут гораздо дольше, они более религиозны и обладают божественными качествами. Говорится, что один день на райских планетах равен шести земным месяцам. Поэтому *йог*, которого постигла неудача, живет там в течение очень долгого времени. В ведических писаниях говорится, что продолжительность жизни на высших планетах достигает десяти тысяч лет. Таким образом, даже потерпев неудачу, *йог* получает возможность подняться на высшие планеты. Однако он не сможет оставаться там вечно; исчерпав результаты своей благочестивой деятельности, он будет вынужден вернуться на Землю. Но и после этого он оказывается в благоприятных условиях, так как получает возможность родиться в семье богатых или благочестивых людей.

Как правило, в соответствии с законом *кармы*, человек, совершающий благочестивые поступки, в награду за это в следующей жизни рождается в аристократической или очень богатой семье; он также может стать великим ученым или получить красивую внешность. В любом случае, тот, кто с искренним желанием вступает на путь духовного развития, в следующей жизни непременно получит человеческое тело, более того, он родится в семье благочестивых или состоятельных людей. Следовательно, человек, которому выпала такая удача, должен понимать, что это результат его прошлых благочестивых поступков и милость Господа. Такую возможность человек получает по воле Бога, который всегда готов дать нам шанс вернуться к Нему. Кришна хочет только одного — чтобы мы стали искренними. В «Шримад-Бхагаватам» говорится, что каждый человек, независимо от того, какое положение он занимает и в каком обществе живет, должен исполнять предписанные ему обязанности. Однако, если он отказывается от исполнения предписанных ему обязанностей и в порыве

Судьба неудачливого йога

чувств, под влиянием окружения, безумия или по какой-то другой причине находит прибежище у Кришны, но из-за неопытности допускает ошибку и сходит с пути преданного служения, он тем не менее ничего не теряет. С другой стороны, если кто-то совершенным образом исполняет предписанные ему обязанности, но при этом не обращается к Богу, то многого ли он достигнет? Без сомнения, его жизнь лишена всякого смысла. Тот же, кто однажды обратился к Кришне, находится в лучшем положении, даже если он падает и оставляет занятия *йогой*.

Далее Кришна объясняет, что из всех семей, в которых может родиться неудачливый *йог*, будь то семья богатых торговцев, философов или *йогов*, наиболее благоприятным для духовного развития является рождение в семье *йогов*. Тот, кто родился в очень богатой семье, может сойти с истинного пути, поскольку, владея большим состоянием, человек, естественно, пытается использовать его для удовлетворения собственных чувств. Поэтому сыновья богатых людей нередко становятся пьяницами или развратниками. Аналогичным образом, многие из тех, кто рождается в благочестивых семьях *брахманов*, начинают кичиться этим, с гордостью думая: «Я — *брахман*, я — благочестивый человек». Таким образом, рождение в богатой или благочестивой семье вовсе не исключает возможности деградации. Однако, появившись на свет в семье *йогов*, или преданных, человек получает гораздо больше шансов возобновить прерванную в прошлом духовную жизнь. Поэтому Кришна говорит Арджуне:

*матра там буддхи-саййогам
лабхате наурва-дехикам
йатате ча тато бхўйах
сайсиддхау куру-нандана*

«Родившись в такой семье, человек возрождает божественное сознание, которым обладал в предыдущей жизни, и пытается идти дальше по этому пути, стремясь достичь совершенства, о сын Куру» (Б.-г., 6.43).

Родившись в семье *йогов*, или преданных, человек сохраняет память о духовной деятельности, которой он

занимался в прошлой жизни. Каждый, кто со всей серьезностью обращается к методу сознания Кришны, — необыкновенная личность, скорее всего он уже шел этим путем в предыдущей жизни. Почему мы говорим об этом с такой уверенностью?

*nūrvābhīāsena tenaiva
хрийате хй авайо 'пи сах*

«Благодаря божественному сознанию, которым такой человек обладал в предыдущей жизни, он испытывает естественное влечение к принципам *йоги*, даже не расспрашивая о них» (Б.-г., 6.44). Опыт жизни в материальном мире доказывает, что, меняя тело, человек не может забрать с собой то, что накопил в течение этой жизни. На моем банковском счету могут лежать миллионы долларов, но как только моему телу приходит конец, вместе с ним я теряю и свой счет в банке. Умирая, я не смогу взять с собой эти деньги, они так и останутся лежать в банке, пока ими не воспользуется кто-то другой. Однако с духовным опытом дело обстоит иначе. Даже если человек достигает совсем немногого на духовном поприще, он переносит накопленный им опыт в следующую жизнь, возобновляя свою духовную деятельность с того уровня, на который поднялся в прошлом.

Тот, кто возродил в себе некогда утраченное им знание, должен подвести итог своей деятельности и попытаться достичь цели *йоги*. Не следует надеяться на возможность достичь совершенства в следующей жизни, нужно с твердой решимостью стремиться к нему в этой жизни, сказав себе: «Так уж случилось, что в прошлой жизни мне не удалось завершить свое духовное развитие. Но теперь Кришна предоставил мне еще одну возможность, и в этой жизни я непременно должен закончить этот процесс». Тогда, оставив тело, человек уже не родится вновь в материальном мире, в этом царстве рождения, старости, болезней и смерти, но возвратится к Кришне. Тому, кто укрылся под сенью лотосных стоп Кришны, материальный мир кажется весьма опасным местом. На самом деле тому, кто стремится к духовному совершенству, не место в этом мире.

Судьба неудачливого йога

Шрила Бхактисиддханта Сарасвати не раз говорил: «Материальный мир — это не место для порядочного человека». Когда человек обращается к Кришне и пытается добиться духовного прогресса, Кришна, находящийся в его сердце, направляет его усилия в нужное русло. В «Гите» Шри Кришна говорит, что того, кто желает помнить о Нем, Он наделает памятью, а тому, кто хочет забыть о Нем, дарует забвение.

Йога как восстановление отношений с Кришной

Нам уже не раз приходилось слышать о системе *йоги*. В «Бхагавад-гите» *йога* признана авторитетным методом, однако система *йоги*, описанная в «Бхагавад-гите», предназначена главным образом для очищения. Она позволяет человеку достичь трех целей: обуздать чувства, очистить свою деятельность и восстановить свои взаимоотношения с Кришной.

Абсолютная Истина постигается в три этапа: сначала как безличный Брахман, затем как локализованная Параматма (Сверхдуша) и, наконец, как Верховная Личность Бога. Рассмотрев все аспекты, мы придем к выводу, что Верховная Абсолютная Истина — это личность. Вместе с тем Она является вездесущей Сверхдушой, пребывающей в сердце каждого живого существа и в каждом атоме творения, а также — источником *брахмаджьоти*, ослепительного духовного сияния. В полной мере владея всеми достоинствами как Верховная Личность Бога, Бхагаван Шри Кришна также полностью отрешен от всего. В материальном мире человек, обладающий большим состоянием, как известно, весьма неохотно расстается с ним, однако Кришна не таков. Он может отречься от чего угодно и оставаться при этом полным и совершенным.

Читая или изучая «Бхагавад-гиту» под руководством истинного духовного учителя, мы не должны думать, будто духовный учитель излагает нам свои собственные мысли. Духовный учитель никогда не говорит от своего имени. Он является всего лишь орудием. На самом деле говорит

Йога как восстановление отношений с Кришной

Верховный Господь, пребывающий как внутри, так и вне всего. В начале шестой главы «Бхагавад-гиты» Шри Кришна, приступая к описанию процесса *йоги*, говорит:

*анāйиритах карма-пхалам
кārйам карма кароти йах
са саннийāsī ча йогī ча
на нирагнир на чākрийах*

«Истинным мистиком, ведущим жизнь в отречении, является не тот, кто не разжигает огня и прекратил всякую деятельность, а тот, кто не привязывается к плодам своей деятельности и исполняет предписанные ему обязанности» (Б.-г., 6.1). Каждый из нас трудится в надежде добиться того или иного результата. Кто-то может спросить: «Какой смысл работать, не получая результата?» За свой труд рабочий всегда требует какое-либо вознаграждение или плату. Однако в данном стихе Кришна говорит, что можно трудиться из чувства долга, не стремясь к плодам своей деятельности. Тот, кто действует подобным образом, является истинным *санньяси*, то есть ведет жизнь в отречении.

Ведическая культура выделяет в жизни человека четыре периода: *брахмачарью*, *грихастху*, *ванапрастху* и *санньясу*. *Брахмачари* — это ученик, посвящающий все свое время постижению духовного знания. *Грихастха* является домохозяином и содержит семью. По достижении пятидесяти лет человек может стать *ванапрастхой*, то есть оставить дом и детей и вместе с женой отправиться в паломничество по святым местам. В конце концов он полностью оставляет семью и, оставшись в одиночестве, развивает в себе сознание Кришны; этот период жизни получил название *санньясы*, или жизни в отречении. Однако Кришна говорит, что настоящему *санньяси* недостаточно отречься от мира, он должен также исполнять определенные обязанности. В чем же заключается долг *санньяси*, отрекшегося от семейной жизни и сбросившего с плеч бремя материальных обязанностей? На *санньяси* возложена самая важная обязанность — трудиться для Кришны. Более

того, в этом состоит истинный долг каждого человека, на какой бы ступени жизни он ни находился.

Каждое живое существо обязано служить чему-то, и оно может сделать выбор: либо служить иллюзии, либо реальности. Тот, кто служит реальности, является истинным *санньяси*, но тот, кто избрал служение иллюзии, становится пленником *майи*, которая держит его в заблуждении. Однако необходимо понять, что живое существо при любых обстоятельствах остается слугой. Оно всегда служит, — если не реальности, то иллюзии. По своему изначальному положению оно является слугой, а не господином. Даже если кто-то и считает себя господином, он на самом деле является слугой. Имея семью, человек может считать себя господином своей жены и детей, хозяином дома, владельцем фирмы и т.д., однако все это иллюзия. На самом деле он — слуга своей жены, детей и своих подчиненных. Президента могут считать хозяином страны, но фактически он слуга всех живущих в ней. Мы всегда находимся в положении слуги: либо мы служим иллюзии, либо Богу. Оставаясь слугами иллюзии, мы проживаем свою жизнь впустую. Разумеется, никто из нас не считает себя слугой, каждый уверен, что он трудится только для себя. Несмотря на то что плоды нашего труда преходящи и иллюзорны, они побуждают нас становиться слугами иллюзии, слугами собственных чувств. И только пробудив свои трансцендентные чувства и обретя истинное знание, человек начинает служить реальности. Обретя знание, он понимает, что всегда, при любых обстоятельствах он остается слугой. Живое существо не может стать господином, поэтому оно должно служить, и гораздо лучше для него служить реальности, а не иллюзии. Осознав это, человек обретает истинное знание, и того, кто достиг этого уровня, называют *санньяси*, или ведущим жизнь в отречении. Таким образом, *санньяса* — это уровень сознания, а не общественное положение.

Долг каждого живого существа — осознать Кришну и служить Его миссии. Тот, кто действительно постиг эту истину, становится *махатмой*, великой душой. В «Бхагавад-гите» Кришна говорит, что после множества рожде-

Йога как восстановление отношений с Кришной

ний человек обретает истинное знание и «предается Мне». Что же побуждает его сделать это? *Vāsudevaḥ sarvaṃ iti*. Мудрец знает, что «Вāsудева (Кришна) есть всё». Однако Кришна добавляет, что такая великая душа встречается крайне редко. Почему? Неужели разумный человек, который осознал, что, предавшись Кришне, он достигнет высшей цели жизни, будет тратить время на размышления? Почему не предаться Кришне немедленно? Какой смысл ждать так много жизней? Человек, решивший предаться Господу, становится настоящим *санньяси*. Кришна никого не принуждает предаваться Ему. Живое существо делает это из любви, трансцендентной любви. А любовь не может возникнуть там, где царит насилие и нет свободы. Никто не заставляет мать любить свое дитя, и она не требует никакой награды в обмен на свои чувства.

Подобно этому, наша любовь к Верховной Личности Бога может принимать множество различных форм: мы можем любить Его как господина, как друга, как своего ребенка или супруга. Существует пять основных *рас*, типов взаимоотношений, одним из которых живое существо вечно связано с Господом. Только достигнув освобождения и обрета знание, мы сможем понять нашу *расу*, тип взаимоотношений с Господом. Этот уровень называют *сварупа-сиддхи*, или осознанием своей истинной сущности. Каждое живое существо вечно связано с Господом определенными отношениями, будь то отношения слуги и господина, родителей и сына, отношения друзей, супругов или влюбленных. Эти взаимоотношения являются вечными. Весь процесс духовного самоосознания сводится к постижению наших взаимоотношений с Господом, и именно в этом заключается совершенство *йоги*. Отношения людей в материальном мире являются искаженным отражением их истинных отношений с Верховным Господом. Отношения слуги и господина в материальном мире основаны на деньгах, принуждении или эксплуатации. Здесь нет и не может быть речи о любовном служении. Такие искаженные отношения сохраняются лишь до тех пор, пока хозяин платит слуге жалованье. А когда оплата прекращается, отношения сразу же прерываются. Аналогичным образом,

в материальном мире существует некое подобие дружбы, которая длится до той поры, пока какая-нибудь нелепая ссора не превратит недавних друзей во врагов. Не сойдясь с родителями во взглядах на жизнь, сын покидает дом, оставляя мать и отца в одиночестве, — так разрываются семейные связи. То же самое происходит с супругами: малейшее расхождение во мнениях становится причиной развода.

Отношения людей в материальном мире временны и иллюзорны. Необходимо всегда помнить о том, что эфемерные связи, соединяющие живые существа в этом мире, представляют собой лишь искаженное отражение их вечных взаимоотношений с Верховной Личностью Бога. Всем известно, что предмет, отраженный в зеркале, нереален. Он только кажется реальным, но стоит нам протянуть руку, чтобы коснуться его, как мы обнаружим, что это всего лишь стекло. Необходимо понять, что материальные отношения, связывающие между собой родителей и детей, господина и слугу, мужа и жену, друзей или влюбленных, — не что иное, как отражение наших изначальных отношений с Богом. Осознав это, мы обретем совершенное знание, которое поможет нам понять, что мы являемся слугами Кришны и вечно связаны с Ним определенным типом любовных взаимоотношений.

В этих отношениях взаимной любви нет места корысти, и тем не менее Кришна всегда вознаграждает предавшуюся Ему душу, и эта награда неизмеримо больше той, ради которой люди служат друг другу в материальном мире. Щедрость Шри Кришны не знает границ. В этой связи уместно вспомнить историю Бали Махараджи, могущественного царя, покорившего немало планет. Когда Бали Махараджа завоевал райское царство, его обитатели обратились к Верховному Господу, умоляя Его освободить их из-под власти царя-демона. Вняв их молитвам, Шри Кришна принял облик мальчика-карлика из сословия *брахманов* и, явившись к Бали Махарадже, обратился к нему с такими словами:

— О царь, Я пришел к тебе с одной просьбой. Ты великий правитель и славись тем, что всегда разда-

Йога как восстановление отношений с Кришной

ешь милостыню *брахманам*. Не мог бы ты пожертвовать что-нибудь и Мне?

Бали Махараджа ответил:

— Я дам тебе все, что Ты пожелаешь.

— Я хотел бы получить столько земли, сколько смогу отмерить тремя шагами, — сказал мальчик.

— О, и это все? — удивился царь. — Что же Ты будешь делать с таким маленьким клочком земли?

— Каким бы маленьким он ни был, Мне этого будет вполне достаточно, — улыбнулся мальчик.

Бали Махараджа согласился. Сделав первые два шага, карлик-*брахман* пересек всю вселенную. Затем он спросил Бали Махараджу, куда Ему поставить ногу, чтобы сделать третий шаг, и Бали Махараджа, понимая, что Верховный Господь явил ему Свою особую благосклонность, ответил:

— О Господь, я лишился всего, чем владел, но у меня осталась еще моя голова. Будь милостив, поставь Свои стопы мне на голову.

Господь Шри Кришна остался очень доволен поступком Бали Махараджи и спросил его:

— Что бы ты хотел получить от Меня в награду?

— Я и не думал о награде, — ответил Бали Махараджа. — Но я вижу, что Ты хотел чего-то от меня, и я отдаю Тебе все, что у меня есть.

— Это так, — сказал Господь, — и все же Я желаю отблагодарить тебя. Я навсегда останусь при твоём дворе и буду служить тебе, исполняя твои приказы.

Так Господь стал привратником при дворе Бали Махараджи, выразив ему таким образом Свою благодарность. Если мы что-нибудь предлагаем Господу, Он воздает нам сторицей, с тем лишь условием, что мы делаем это совершенно бескорыстно. Господь всегда рад отблагодарить Своего слугу. Тот, кто считает служение Господу своим истинным долгом, обладает совершенным знанием и уже достиг совершенства *йоги*.

8

Совершенство йоги

Итак, для того, кто стремится достичь совершенства *йоги*, рождение в семье *йогов*, или преданных, несомненно, является великим благом, поскольку способствует его дальнейшему совершенствованию.

*прайатнāд йатамāнас ту
йогй самйуддха-килбишах
анека-джанма-самсиддхас
тато йāti парāй гатим*

«Если *йог*, очистившись от скверны, искренне стремится к дальнейшему совершенствованию, то после множества жизней, посвященных занятиям *йогой*, он достигает наконец высшей цели» (Б.-г., 6.45). Полностью очистившись от материальной скверны, такой человек достигает высшего совершенства *йоги* — сознания Кришны. Постоянное памятование о Кришне является высшим совершенством, и это подтверждает Сам Кришна:

*бахūnām джанманām анте
джйāнавāн мām прападйате
вāsудевах сарвам ити
са махātмā су-дурлабхах*

«Тот, кто после множества рождений и смертей обрел истинное знание, предается Мне, понимая, что Я — причина всех причин и всего сущего. Но такая великая душа встречается крайне редко» (Б.-г., 7.19). Таким образом, если

Совершенство йоги

человек на протяжении многих жизней занимается благочестивой деятельностью, он очищается от всей материальной скверны, порожденной иллюзорной двойственностью, и вступает на путь трансцендентного служения Господу. Подводя итог обсуждению этого вопроса, Шри Кришна говорит:

*йогинām апи сарвешām
мад-гатенāнтар-ātманā
īраддхāvān бхаджате йо мām
са ме йуктатамо матах*

«Из всех *йогов* тот, кто, наделенный нерушимой верой, всегда пребывает во Мне и поклоняется Мне, занимаясь трансцендентным любовным служением, связан со Мной теснее всех и достиг высшего совершенства» (Б.-г., 6.47).

Отсюда следует, что из всех систем *йоги* высшей является *бхакти-йога*, преданное служение Кришне. В сущности, подобным выводом заканчиваются описания всех систем *йоги*, приведенные в «Бхагавад-гите», ибо конечной целью каждой из этих систем является Кришна. Путь к самоосознанию, начинающийся с *карма-йоги* и заканчивающийся *бхакти-йогой* очень долог. Началом этого пути является *карма-йога*, или отказ от результатов своей деятельности. Когда, занимаясь *карма-йогой*, человек обретает знание и отрекается от всего материального, он поднимается на ступень *гьяна-йоги*, *йоги* знания. Совершенствуясь в *гьяна-йоге* и выполняя различные физические упражнения, человек начинает медитировать на Сверхдушу и сосредоточивает на ней свой ум; данный процесс получил название *аштанга-йоги*. Но тот, кто, поднявшись над уровнем *аштанга-йоги*, начинает поклоняться Верховной Личности Бога, Кришне, достигает вершины всех систем *йоги*, *бхакти-йоги*. На самом деле именно *бхакти-йога* является конечной целью занятий *йогой*, но для того, чтобы глубже понять этот процесс, следует изучить все остальные методы. *Йог*, который не успокаивается на достигнутом, но стремится к высшей цели, стоит на верном пути, ведущем к вечному счастью. Того, кто останавливается

на определенном этапе и не пытается продвигаться дальше, называют соответственно *карма-йогом*, *гьяна-йогом*, *дхьяна-йогом*, *раджа-йогом*, *хатха-йогом* и т.д. Однако, если человек был достаточно удачлив и поднялся на уровень *бхакти-йоги*, сознания Кришны, это значит, что он уже прошел все остальные ступени *йоги*.

Сознание Кришны — последнее звено в цепи различных систем *йоги*, звено, связывающее нас с Верховной Личностью, Господом Шри Кришной. Без этого последнего звена вся цепь оказывается практически бесполезной. Тот, кто действительно стремится достичь совершенства *йоги*, должен не раздумывая обратиться к сознанию Кришны: начать повторять *мантру* Харе Кришна, изучать «Бхагавад-гиту» и служить Кришне в одном из центров общества сознания Кришны; поднявшись таким образом над всеми остальными системами *йоги*, он достигнет конечной цели всех методов *йоги* — любви к Кришне.

Приложения



Об авторе

Его Божественная Милость А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада явился в этот мир в 1896 г. в Калькутте (Индия). Там же, в Калькутте, в 1922 г. он впервые встретился со своим духовным учителем, Шрилой Бхактисиддхантой Сарасвати Госвами. Бхактисиддханте Сарасвати, выдающемуся религиозному философу и основателю шестидесяти четырех Гаудия-матхов (вайшнавских храмов, монастырей и проповеднических центров), понравился образованный молодой человек, и он убедил его посвятить свою жизнь распространению ведического знания. Так он стал духовным учителем Шрилы Прабхупады, который одиннадцать лет спустя получил от него официальное посвящение в ученики.

При первой же их встрече Шрила Бхактисиддханте Сарасвати Тхакур попросил Шрилу Прабхупаду распространять ведическое знание на английском языке. В последующие годы Шрила Прабхупада участвовал в деятельности Гаудия-матхов, написал комментарий к «Бхагавад-гите», а в 1944 г. в одиночку начал выпускать журнал на английском языке под названием «Бэк ту Годхед» («Обратно к Богу»), выходивший два раза в месяц. В настоящее время журнал «Бэк ту Годхед» продолжают выпускать последователи Шрилы Прабхупады.

В 1950 г. Шрила Прабхупада отошел от семейной жизни, приняв *ванапрастху*, чтобы отдавать еще больше

времени изучению и написанию духовной литературы. Он поселился в священном городе Вриндаване, где жил в очень скромной обстановке в знаменитом храме Радхи-Дамодары. В течение ряда лет Шрила Прабхупада был полностью поглощен литературными занятиями. В 1959 г. он отрекся от мира, приняв *санньясу*. Именно в храме Радхи-Дамодары Шрила Прабхупада начал работу над своим шедевром — многотомным переводом и комментарием к «Шримад-Бхагаватам» («Бхагавата-пуране»), классическому философскому произведению на санскрите, состоящему из восемнадцати тысяч стихов. Там же он написал небольшую книгу «Легкое путешествие на другие планеты».

Опубликовав первые три тома «Шримад-Бхагаватам», Шрила Прабхупада в 1965 г. отправился в США, чтобы исполнить миссию, возложенную на него духовным учителем. В последующие годы он выпустил более пятидесяти томов переводов с комментариями и авторитетных изложений индийских классических трудов по философии и религии.

В сентябре 1965 г., когда Шрила Прабхупада на грузовом судне прибыл в Нью-Йорк, он не имел практически никаких средств. Прожив в США почти год и преодолев немало препятствий, он в июле 1966 г. основал Международное общество сознания Кришны (ИСККОН). Когда он покинул этот мир (14 ноября 1977 г.), общество, основанное им, представляло собой всемирную конфедерацию, состоящую из более чем ста храмов, *ашрамов*, школ, институтов и сельскохозяйственных общин.

В 1972 г. он ввел на Западе ведическую систему начального и среднего образования, основав в Далласе *гурукулу*. Впоследствии подобные школы были открыты не только в США, но и в других странах.

Кроме того, Шрила Прабхупада был вдохновителем строительства нескольких больших международных культурных центров в Индии. В Шридхаме Майяпуре (Западная Бенгалия) его последователи возводят духовный город, в центре которого будет возвышаться величественный храм. Осуществление этого грандиозного проек-

та займет десятки лет. Во Вриндаване построены храм Кришны-Баларамы, гостиница для паломников со всего мира, школа (*гурукула*); там же находится мемориальный комплекс Шрилы Прабхупады (*самадхи* и музей). Крупные храмы и культурные центры ИСККОН есть также в Дели, Мумбаи (Бомбее) и многих других городах Индии.

Однако самое важное из того, что Шрила Прабхупада оставил людям, — это его книги. Высоко ценимые учеными за их авторитетность, глубину и ясность изложения, они служат учебниками во многих колледжах и университетах. Его труды переведены более чем на восемьдесят языков. «Бхактиведанта Бук Траст» (издательство, основанное им в 1972 г.) является самым большим издательством в мире, публикующим книги по индийской философии и религии.

Всего за двенадцать лет, невзирая на свой преклонный возраст, Шрила Прабхупада объехал вокруг света четырнадцать раз, читая лекции на всех пяти континентах. Но, несмотря на предельную занятость, он никогда не прекращал писать книги. Произведения Шрилы Прабхупады составляют подлинную энциклопедию ведической философии, религии, литературы и культуры.

Руководство по чтению санскрита

В разные исторические периоды для записи санскрита использовали разные алфавиты, однако наиболее часто применяемым алфавитом был и остается *деванагари*. Слово *деванāгарī* означает «письменность, известная в городах полубогов». Алфавит *деванагари* состоит из сорока восьми букв: тринадцати гласных и тридцати пяти согласных. Грамматисты древности организовали этот алфавит в соответствии с практическими нуждами языка, и эта структура признана всеми западными учеными.

Система транслитерации, используемая в данной книге, является калькой системы латинской транслитерации *деванагари* Юдит Тиберг. При этом латинские буквы заменены на соответствующие им буквы кириллицы с сохранением системы диакритических знаков. Передача некоторых санскритских звуков при этом вынужденно отличается от традиционно принятой в русском языке. Например, сочетания «йа» и «йу» передают звуки, для которых в русском языке обычно применяются буквы «я» и «ю».

Транслитерированные санскритские слова и цитаты выделены курсивом. Все слова, склоняемые в тексте, — имена, географические названия, названия книг и философских систем, а также термины — даются в транскрипции, как это принято в русской индологической традиции.

Руководство по чтению санскрита

Фонетика

Так же как в случае с латынью и другими древними языками, при устном воспроизведении санскрита допускается ряд фонетических условностей, приближающих произношение санскритских звуков к звукам родного языка читателя.

Гласные произносятся следующим образом:

а	— как в слове «пар»	ṛ	— вдвое более долгий
ā	— вдвое более долгий	е (э)	— как в слове «это»
и	— как в слове «пир»	ан	— как в слове «май»
ī	— вдвое более долгий	о	— как в слове «дом»
у	— как в слове «гул»	ау	— как в слове ауди-
ū	— вдвое более долгий		тория
р	— слогообразующее		
	р как в слове		
	«бодрствуй»		

В большинстве индийских школ санскрита **р**, **ṛ**, **л** принято читать как **ри**, **ри̐**, **лри** соответственно.

Согласные произносятся следующим образом:

Заднеязычные

(произносятся горлом)

к	— как в слове «кит»
г	— как в слове «гирия»
ṅ	— как в слове «Конго»

Зубные

(произносятся с кончиком языка, прижатым к основанию зубов)

т	— как в слове «тир»
д	— как в слове «дом»
н	— как в слове «ночь»

Губные

п	— как в слове «пир»
б	— как в слове «бор»
м	— как в слове «мама»

Палатальные

(произносятся с прижатием средней части языка к небу)

ч	— как в слове «речь»
дж	— как в слове «Джон»
ṣ	— как в слове «конь»

Совершенство йоги

Церебральные (т, тх, д, дх, н) произносятся с кончиком языка, нижней стороной прижатым к переднему небу. По звучанию напоминают английские альвеолярные звуки.

Придыхательные (кх, гх, чх, джх, тх, дх, тх, дх, пх, бх) отличаются от соответствующих непридыхательных тем, что основной элемент сопровождается слабым призвуком типа английского **h**, звонкого или глухого в зависимости от основного элемента.

Полугласные

- й** — как в слове «иена»
р — церебральное **p**
л — зубное английское **l**
в — как русское **в**,
а после согласной
как английское **w**

Шумные

- ш** — как в слове
«общность»
ш — русское **ш**
с — русское **с**

Висарга

- х** — глухой звук, в конце строфы произносится с призвуком предшествующего гласного: **ах** произносится как **аха**;
их — как **ихи**

Анусвāра

- м̐** — носовой призвук после гласной, как во французском **bon**

Гортанная

- х** — как звонкое английское **h**

В санскрите не существует фиксированного тонического ударения. В стихотворных текстах ударными считаются слоги, стоящие в сильных местах стихотворных стоп. В словах слоги различаются по долготе. Долгими являются слоги с долгими гласными (**ā**, **ai**, **au**, **e**, **ī**, **o**, **ṛ**, **ū**) или слоги с краткими гласными, стоящими за более чем одной согласной (включая **х** и **м̐**).

Содержание

1	<i>Йога, отвергнутая Арджуной</i>	5
2	<i>Йога как преданное служение</i>	10
3	<i>Йога как процесс медитации на Кришну</i>	14
4	<i>Йога как контроль тела и ума</i>	19
5	<i>Йога как освобождение от двойственности и ложного самоотождествления</i>	33
6	<i>Судьба неудачливого йога</i>	37
7	<i>Йога как восстановление отношений с Кришной</i>	46
8	<i>Совершенство йоги</i>	52
	 Об авторе	 57
	Руководство по чтению санскрита	60

УДК 1/14
ББК 87
Б94

Бхактиведанта Свами Прабхупада, А. Ч.

Б94 Совершенство йоги / А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада; — М. : The Bhaktivedanta Book Trust, 2010. — 64 с.

ISBN 978-5-902284-65-9

Понятие «йога» не нуждается для современного человека в разъяснениях. Однако немногие знают, что высшим достижением в практике *йоги* является не способность подолгу сидеть в позе лотоса или на несколько минут задерживать дыхание. Автор этой книги, представитель духовной традиции, проливает свет на истинное предназначение *йоги* и открывает доступные в наши дни способы достижения совершенства в ней. Для широкого круга читателей.

УДК 1/14
ББК 87

Духовно-просветительное издание

Бхактиведанта Свами Прабхупада

СОВЕРШЕНСТВО ЙОГИ

Подписано в печать 04.05.10.

Формат 84 × 108/32. Гарнитура «Таймс».

Печать офсетная. Тираж 40 000 экз. Заказ № 1006730.



Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат» 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

Совершенство йоги

В наши дни *йогу* рекламируют как средство, позволяющее улучшить здоровье, похудеть, приобрести умственное превосходство над другими и добиться успеха в делах. Однако в данной книге всемирно известный учитель *йоги* раскрывает истинную цель этого древнего учения — достижение вечного любовного союза со Всевышним.



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST

www.krishna.com

